

BIENESTAR PSICOEMOCIONAL

PROGRAMA X EDICIÓN

28 de Mayo 2024



PROGRAMA PRÁCTICO

PROGRAMA 2024

2

- **Programa formativo** basado en el entrenamiento de la salud psicoemocional impartido en diez jornadas, con cinco temas repartidos en una clase teórica y otra práctica, que contarán con material descargable en la plataforma en diferido para poder guardar y consultar en cualquier momento.
- **Manual Cuida-T**, herramientas para el bienestar emocional de los Trabajadores que ofrece un recopilatorio de las técnicas de crecimiento personal impartidas a lo largo de estos diez años.



Los objetivos de este programa son:

1. Dotar a los trabajadores y al público en general **de herramientas efectivas de prevención** a las que acceder de forma rápida y siempre que lo necesiten.
2. Divulgar y concienciar a la población sobre la importancia de cuidarse física y emocionalmente.
3. Educar en los pilares para la salud y el bienestar psicoemocional.
4. Facilitar herramientas y hábitos saludables.
5. Aprender a gestionar las emociones.
6. Compartir la evidencia científica sobre cómo superar los problemas emocionales y el estrés, hasta recuperar el bienestar, la funcionalidad y la calidad de vida que se habían ido deteriorando.



PROGRAMA

4

PROGRAMA FORMATIVO:

Cinco temas impartidos en dos sesiones, una clase teórica on line y otra práctica presencial, que contarán con material descargable en la plataforma en diferido para poder guardar y consultar en cualquier momento.

TEMA 1.NEUROMANAGEMENT: APLICANDO TÉCNICAS PARA EL ALTO RENDIMIENTO

El objetivo de este tema es mejorar nuestras capacidades para analizar y evaluar situaciones a la hora de tomar decisiones, a través de las nuevas herramientas que nos aporta la neurociencia.

Thais Alonso.

26 de junio y 3 de julio de 2024.

TEMA 2. EN BUSCA DE NUESTRO CENTRO: YO ESTOY BIEN TÚ ESTÁS BIEN

Aportaremos herramientas para cultivar un estado de centro que aporte relajación, estado presente y destierre tus talones de Aquiles, la prisa, la multitarea, la preocupación...

Techu Arranz.

18 y 25 de septiembre de 2024.

TEMA 3. PROCASTINACIÓN: APRENDE A GESTIONAR TU TIEMPO

Podemos entrenar nuestro cerebro con técnicas efectivas para dominar y gestionar eficazmente nuestro tiempo. En este tema aprenderemos a ser más disciplinados y a desarrollar los hábitos imprescindibles para luchar contra la desidia.

Verónica Magaz.

9 y 16 de octubre de 2024.

PROGRAMA

5

TEMA 4. COMUNICACIÓN POSITIVA: MEJORA TU ESTILO DE COMUNICACIÓN

El objetivo de este tema es aportar las competencias clave en comunicación positiva, con el fin de aprender a dominar esta comunicación, contribuyendo a mejorar sus relaciones interpersonales y su bienestar emocional.

Rosa de la Morena.

30 de octubre y 6 de noviembre de 2024.

TEMA 5. GESTIONA TUS MIEDOS, POTENCIA TU CONFIANZA

El objetivo de este tema es aprender a confiar, eliminando miedos y gestionando los cambios, para tomar decisiones y mejorar nuestro bienestar emocional.

Úrsula Calvo.

20 y 27 de noviembre de 2024.

Aclaración: El orden de las ponencias, las ponentes y las fechas propuestas pueden variar hasta la firma del Convenio.



PROGRAMA

6

MATERIALES DEL PROGRAMA FORMATIVO:

1. VIDEO PRESENTACIÓN del Seminario.
2. WEB del Programa con plataforma en diferido.
3. CARTEL GENERAL DE LAS JORNADAS para su publicación en webs.
4. ROLL UP DEL EVENTO.
5. CARTEL Y GUÍA PROMOCIONAL de cada tema para su divulgación.
6. VIDEO PRESENTACIÓN de cada tema para su divulgación.
7. CINCO CLASES TEÓRICAS ONLINE EN STREAMING Y DIFERIDO.
8. CINCO CLASES PRÁCTICAS PRESENCIALES EN STREAMING Y DIFERIDO.
10. GUÍA PRÁCTICA CON UN RESUMEN DE LOS TEMAS.

Contenido de las GUÍAS:

La **GUÍA PROMOCIONAL** para difundir antes de cada tema, recoge en un pdf los objetivos, contenidos y currículo de cada ponente.

Se envía junto con el video promocional de cada uno de los temas, para que AMAT pueda distribuirla a las Mutuas.

La **GUÍA PRÁCTICA** se envía al finalizar cada tema. Contiene un resumen de las dos sesiones impartidas con pautas y consejos y referencias de lectura complementaria.





CRONOGRAMA

7

Este cronograma puede sufrir alguna variación según las necesidades:

TEMA	Sesiones	Modalidad	Fecha celebración de la sesión	Envío de FILIA a AMAT: cartel, guía, video promo y enlace de inscripción	Envío de AMAT a MUTUAS y subida a WEB: cartel, guía y video promo	Envío de FILIA a AMAT para Mutuas de la guía práctica resumen
TEMA 1	1ª Sesión	Online	26/06/2024	10/06/2024	11/06/2024	08/07/2024
	2ª Sesión	Presencial	03/07/2024			
TEMA 2	1ª Sesión	Online	18/09/2024	26/08/2024	27/08/2024	30/09/2024
	2ª Sesión	Presencial	25/09/2024			
TEMA 3	1ª Sesión	Online	09/10/2024	16/09/2024	17/09/2024	21/10/2024
	2ª Sesión	Presencial	16/10/2024			
TEMA 4	1ª Sesión	Online	30/10/2024	07/10/2024	08/10/2024	11/11/2024
	2ª Sesión	Presencial	06/11/2024			
TEMA 5	1ª Sesión	Online	20/11/2024	04/11/2024	05/11/2024	02/12/2024
	2ª Sesión	Presencial	27/11/2024			



MANUAL CUIDA-T

HERRAMIENTAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL DE LOS TRABAJADORES

Una iniciativa de AMAT y de la Fundación Fila.

Dirigido a profesionales de los recursos humanos, de prevención, de RSC y otros, con el fin de dotarles de herramientas y hábitos saludables para tratar de evitar riesgos psicoemocionales, que puedan influir en su vida personal y en su actividad laboral.

En esta **primera edición**, cada capítulo abordará temas específicos relacionados con el bienestar emocional, ofreciendo una guía práctica para entrenar nuestras emociones, con pautas, ejercicios y recomendaciones, que contará con la colaboración de los diferentes ponentes que han participado en las diez ediciones del Programa de Entrenamiento para el Bienestar Psicoemocional.

Trataremos temas relacionados con:

- **Los 4 pilares para la salud:** Emociones, Cuerpo, Alimentación y Sueño.
- **Los 3 pilares de la salud emocional:** Autoconocimiento, Autocontrol y Automotivación.







Fundación Filia
de Amparo al Menor
www.fundacionfilia.org

Gracias por confiar en Fundación Filia

Tfno. 91 007 51 54
www.fundacionfilia.org

